

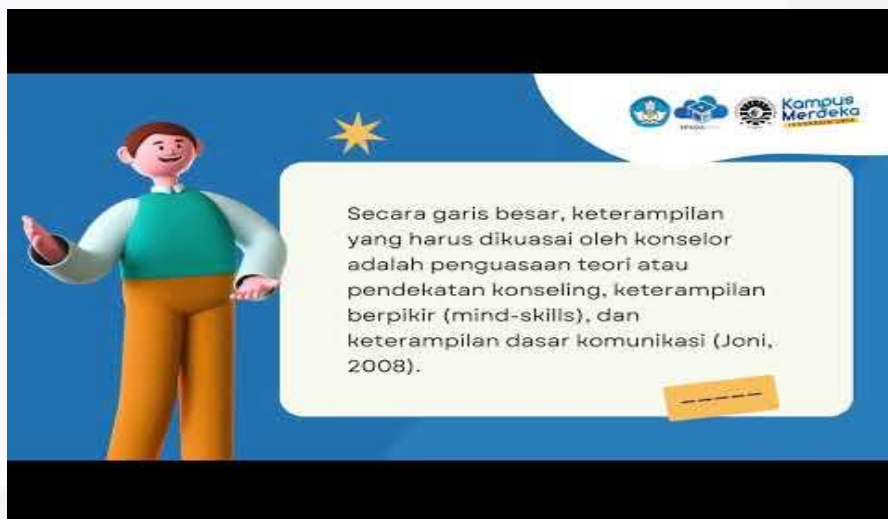
BAB I

KONSEP DASAR KONSELING

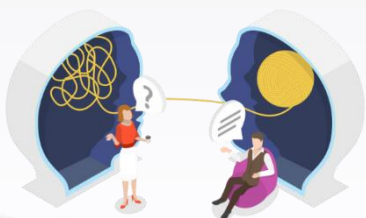
CPMK	Mampu menjelaskan konsep kunci layanan konseling (CPL 4)
Sub-CPMK	Mampu menguasai konsep Keterampilan Dasar konseling (CPMK 1)
Materi/Pokok Pembahasan	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian Keterampilan Dasar Konseling2. Keterampilan eksternal dan internal dalam Keterampilan dasar konseling3. Karakteristik utama konselor sebagai Helper
Waktu	TM: 1x (3x50’) BT+BM: 1+1 (3x50’)
Indikator	<ol style="list-style-type: none">1. Ketepatan dalam menjelaskan pengertian keterampilan dasar konseling2. Ketepatan dalam memahami Keterampilan eksternal dan internal dalam Keterampilan dasar konseling3. Ketepatan dalam memahami karakteristik utama konselor sebagai helper
Kriteria Penilaian/Bentuk Evaluasi	Kriteria Ketepatan dan Penguasaan Bentuk Evaluasi Keaktifan dan Ketertarikan
Bobot/Poin	5%
	<ul style="list-style-type: none">• TM: Tatap Muka, BT: Belajar terstruktur, BM: Belajar Mandiri• TM: 2x (2x50) dibaca kuliah tata muka 2 kali (minggu) x 3 sks x 50 menit= 300 menit (5) jam (minggu) 3 sks x 60 menit= 180 menit• (BT+ BM: (1+1) x (3x60) dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu x dan belajar mandiri 1 kali



A. Kegiatan Belajar 1: Keterampilan Dasar Konseling



1. Pengertian Konseling



Konseling berasal dari kata Inggris *counsel*, *counseling*. Dalam *The Concise Oxford Dictionary* (1999, h. 325), kata ini diartikan sebagai: 1. memberikan nasihat kepada. merekomendasikan (suatu rangkaian tindakan). 2. memberikan bantuan dan saran profesional kepada (seseorang) untuk menyelesaikan masalah pribadi, sosial, atau psikologis.

Konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Hubungan yang dimaksud bersifat profesional dan bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan

permasalahan yang dihadapi dan dilaksanakan secara berkesinambungan karena proses konseling kecil kemungkinan hanya terjadi satu kali pertemuan

Konseling sebagai layanan profesional memiliki Batasan yang lebih dari sekedar pengertian istilah dalam kamus. Berikut dikemukakan beberapa pengertian dari para ahli mengenai konseling tsb.

- a. "Konseling adalah aplikasi berseni dari pengetahuan dan teknik psikologis yang diturunkan secara ilmiah untuk tujuan mengubah perilaku manusia" (Burke, 1989, hal. 12).
- b. "Konseling terdiri dari aktivitas etis apa pun yang dilakukan konselor dalam upaya untuk membantu konseli terlibat dalam jenis perilaku yang akan mengarah pada penyelesaian masalah konseli" (Krumboltz, (Rahayu, 2022)).
- c. "[Konseling adalah] aktivitas ... untuk bekerja dengan individu yang berfungsi relatif normal yang mengalami masalah perkembangan atau penyesuaian" (Kottler & Brown, (Setiawan, 2018).
- d. Konseling umumnya dicirikan oleh adanya kesepakatan yang jelas antara seorang konselor dengan klien (konseli) untuk bertemu dalam suasana pribadi, pada waktu tertentu, dan dalam kondisi kerahasiaan yang ketat, dengan parameter etik, waktu yang disepakati, dan untuk tujuan yang ditentukan (Palmer, 2000).
- e. Konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan (Gibson & Mitchel, 2011)
- f. Konseling bukan hanya sebuah peristiwa yang terjadi di antara dua individu. Konseling juga merupakan institusi sosial yang tertanam dalam kultur masyarakat modern. Konseling merupakan suatu hubungan profesional dalam bentuk pertolongan dengan menekankan eksplorasi dan pemahaman serta proses penentuan diri (Mcleod, Hakim et, al 2018)).
- g. Konseling merupakan hubungan profesional yang memberikan kesempatan pada individu, keluarga, maupun kelompok yang berbeda-beda untuk tercapainya tujuan kesehatan mental, kehidupan yang lebih baik, tujuan dalam bidang pendidikan, dan karier (ACA dalam Dahir, 2012). Secara lebih khusus, dalam setting pendidikan formal, konseling adalah proses pemberian bantuan bagi siswa untuk membantu mereka menata tujuan dan mencapai perubahan perilaku ke arah yang lebih positif (ASCA dalam Dahir, 2012).

Lebih jauh, Nelson-Jones (2005) memandang konseling sebagai "*a relationship, a repertoire of interventions, a psychological process, and in terms of its goals and clientele*". Berikut penjelasan Nelson-Jones mengenai empat elemen penciri konseling tersebut.

- a. Konseling sebagai suatu hubungan

Hampir semua ahli setuju bahwa hubungan konseling yang baik dengan konseli diperlukan agar konseling bisa berjalan efektif. Beberapa ahli bahkan menganggap hubungan konseling tidak hanya diperlukan (*necessary*), tetapi cukup (*sufficient*) untuk terjadinya perubahan konstruktif pada konseli. Salah satu cara untuk mendefinisikan konseling yaitu bahwa layanan ini melibatkan penetapan kualitas sentral dari hubungan konseling yang baik. Kualitas hubungan yang perlu dikembangkan oleh konselor ini, kadang-kadang disebut 'kondisi inti', antara lain pemahaman empatik, rasa hormat dan penerimaan terhadap keadaan konseli saat ini, dan keselarasan atau keaslian. Istilah-istilah seperti 'mendengarkan secara aktif' dan 'mendengarkan penghargaan' adalah cara lain untuk mengungkapkan keterampilan sentral dari konseling dasar atau hubungan bantuan. Mereka yang melihat konseling terutama sebagai hubungan bantuan cenderung menganut teori dan praktik konseling yang berpusat pada orang (*person centered*).

b. Konseling sebagai repertoar intervensi

Sebagian besar ahli menganggap hubungan konseling itu sendiri tidak cukup atau tidak cukup cepat dalam hasilnya untuk terjadinya perubahan konseli yang konstruktif. Seringkali konseling membutuhkan serangkaian intervensi tertentu di samping hubungan konseling. Istilah alternatif untuk intervensi adalah metode konseling atau strategi bantuan. Konselor perlu mempertimbangkan dengan hati-hati intervensi mana yang akan digunakan, dengan konseli mana, dan dengan probabilitas keberhasilan seperti apa. Repertoar intervensi konselor mencerminkan orientasi teoritis mereka: misalnya, konselor psikoanalitik menggunakan intervensi psikoanalitik, konselor rational emotive behaviour menggunakan intervensi REBT, CBT, atau pendekatannya kognitif lainnya, dan konselor Gestalt menggunakan intervensi Gestalt. Beberapa konselor mungkin lebih bersifat eklektik dan menggunakan intervensi yang berasal dari berbagai posisi teoretis.

c. Konseling sebagai proses psikologis

Baik dilihat sebagai hubungan yang dicirikan oleh kondisi inti atau sebagai repertoar intervensi yang berasal dari posisi teoretis yang berbeda, konseling adalah proses psikologis. Ada berbagai alasan untuk hubungan mendasar antara psikologi dan konseling. Tujuan konseling memiliki komponen pikiran di dalamnya. Dalam berbagai tingkat, semua pendekatan konseling berfokus pada mengubah cara orang merasakan, berpikir, dan bertindak sehingga mereka dapat menjalani hidup mereka dengan lebih efektif. Jadi proses konseling bersifat psikologis. Konseling tidak statis, tetapi melibatkan pergerakan antara dan di dalam pikiran konselor dan konseli. Selain itu, sebagian besar proses konseling terjadi dalam pikiran konseli di antara sesi dan ketika konseli membantu

dirinya sendiri setelah konseling berakhir. Teori yang mendasari dari mana tujuan dan intervensi konseling berasal adalah psikologis.

Banyak ahli teori konseling terkemuka adalah psikolog: Rogers dan Ellis adalah contoh penting. Sebagian besar ahli teori terkemuka lainnya adalah psikiater: misalnya, Beck dan Berne. Akhirnya, penelitian psikologis berkontribusi baik untuk menciptakan teori konseling maupun untuk mengevaluasi proses dan hasil konseling.

d. Tujuan konseling

Konselor mungkin memiliki tujuan yang berbeda untuk konseli yang berbeda. Mereka dapat membantu konseli, misalnya, untuk menyembuhkan deprivasi emosional masa lalu, mengelola masalah saat ini, menangani transisi, membuat keputusan, mengelola krisis, dan mengembangkan kecakapan hidup tertentu. Kadang-kadang tujuan konseling dibagi antara tujuan perbaikan dan tujuan pertumbuhan atau perkembangan. Namun, garis pemisah antara memperbaiki kelemahan dan mengembangkan kekuatan seringkali tidak jelas. Mencapai tujuan perbaikan dan perkembangan dapat memiliki fungsi preventif dalam membantu konseli menghindari kesulitan di masa depan.

Meskipun banyak konseling bersifat remedial, fokus utamanya cenderung pada keterampilan atau kecakapan hidup yang diperlukan untuk menangani tugas-tugas perkembangan secara memuaskan yang dihadapi kebanyakan orang biasa daripada pada kebutuhan minoritas yang terganggu lebih parah. Tugas-tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang pasti dihadapi oleh kebanyakan orang di berbagai tahap kehidupan mereka: misalnya, menjadi mandiri, mencapai keintiman, membesarkan anak, dan menyesuaikan diri dengan usia tua. Tugas-tugas perkembangan seringkali melibatkan pengelolaan kualitas-kualitas negatif dan membina kualitas-kualitas positif.

Pada tingkat tertinggi, fokus konseling adalah membantu konseli mengembangkan keterampilan atau kecakapan hidup dengan cara yang membantu proses mereka menjadi manusia sepenuhnya. Deskripsi Maslow tentang karakteristik orang yang mengaktualisasikan diri merupakan upaya untuk menyatakan tujuan secara positif. Karakteristik aktualisasi dirinya meliputi kreativitas, otonomi, minat sosial, dan berpusat pada masalah. Karakteristik lain dari manusia yang sepenuhnya dewasa termasuk menunjukkan niat baik, kasih sayang, kemurahan hati, dan pelayanan tingkat tinggi.

Apapun posisi dan landasan teoritisnya, tujuan konseling menekankan peningkatan tanggung jawab pribadi konseli untuk menciptakan dan mengatur kehidupan mereka. Konseli perlu membuat pilihan yang memungkinkan mereka merasakan, berpikir, dan bertindak secara efektif. Mereka membutuhkan kemampuan untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan, berpikir secara rasional dan mengambil tindakan yang efektif

untuk mencapai tujuan mereka. Konselor cenderung paling efektif ketika mereka memungkinkan konseli untuk membantu dirinya sendiri setelah konseling berakhir. Dengan demikian tujuan akhir konseling adalah menolong diri sendiri, sehingga mantan konseli menjadi konselor terbaik bagi dirinya sendiri.

Pelaksanaan konseling membutuhkan sejumlah keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor. Keterampilan yang dimaksud berpengaruh pada kualitas layanan konseling yang diberikan. Secara garis besar, keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor ketika memberikan Layanan konseling adalah penguasaan teori atau pendekatan konseling, keterampilan berpikir (*mind-skills*), dan keterampilan dasar komunikasi (Joni, 2008).



Gambar 1. Keterampilan Dasar Konselor Profesional

Guna lebih memahami perbedaan konseling dengan sejumlah tindakan yang sering digunakan dalam membantu konseli, berikut dikemukakan beberapa hal yang secara umum disepakati sebagai konseling, dan beberapa hal lainnya tidak/bukan konseling.

Konseling ADALAH:

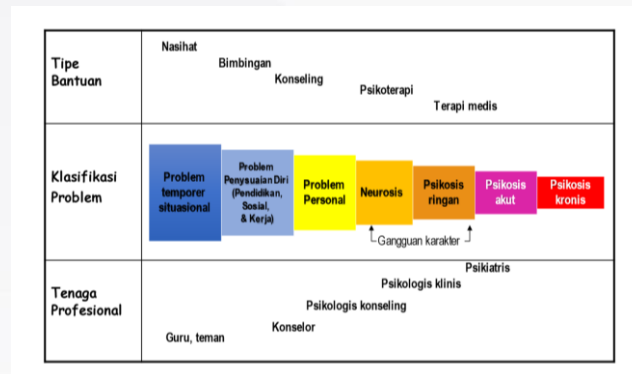
- Proses yang terjadi ketika konseli dan konselor menyisihkan waktu untuk mengeksplorasi kesulitan yang mungkin terjadi, termasuk perasaan stres atau emosional konseli.
- Tindakan membantu konseli untuk melihat sesuatu dengan lebih jelas, mungkin dari sudut pandang yang berbeda. Ini dapat memungkinkan konseli untuk fokus pada perasaan, pengalaman atau perilaku, dengan tujuan memfasilitasi perubahan positif.
- Hubungan kepercayaan. Kerahasiaan sangat penting untuk konseling yang berhasil. Konselor profesional biasanya akan menjelaskan kepada konseli kebijakan mereka tentang kerahasiaan.

Konseling BUKANLAH:

- Memberi nasihat.
- Menghakimi.
- Mencoba menyelesaikan masalah konseli.
- Mengharapkan atau mendorong konseli untuk berperilaku sebagaimana konselor akan berperilaku jika dihadapkan pada masalah serupa dalam kehidupan mereka sendiri.
- Terlibat secara emosional dengan konseli.

- Melihat masalah konseli dari sudut pandang konselor sendiri, berdasarkan sistem nilai yang dianut oleh konselor.

Dilihat dari klasifikasi problem yang mungkin dialami oleh konseli, Shertezzer dan Stones (1980) seperti terlihat pada Gambar 1.1, menunjukkan bahwa layanan konseling terutama ditujukan pada klasifikasi problem penyesuaian diri dan problem personal.



Gambar 1.1 Klasifikasi Problem, Hubungan Bantuan, dan Tenaga Profesional

Mencermati berbagai pengertian dan pendapat para ahli di atas, mungkin anda masih akan mengalami kesulitan untuk memahami esensi dari istilah konseling itu. Namun demikian, ada beberapa kata kunci yang dapat kita tarik untuk menandai layanan konseling tersebut. Brammer (1979) menjelaskan bahwa tahap konseling dapat dijelaskan sebagai berikut.

Phase I : Building Report

- Entry: menyiapkan konseli dan membuka hubungan konseling
- Clarification: menyatakan masalah dan alasan membutuhkan Layanan konseling.
- Structure: memformulasikan kontrak dan struktur.
- Relationship: membangun hubungan konseling.

Phase II : Facilitating Positive Action

- Exploration: mengeksplorasi masalah, memformulasikan tujuan, merencanakan strategi, mengumpulkan fakta, mengekspresikan perasaan, dan mempelajari keterampilan baru.
- Consolidation: mengeksplorasi alternatif dan berlatih keterampilan baru.
- Planning: mengembangkan rencana baru menggunakan strategi yang dipilih.
- Termination: mengevaluasi hasil dan mengakhiri hubungan konseling.

2. Pengertian Keterampilan Dasar Konseling



Berbicara mengenai Keterampilan dasar konseling atau basic *counseling skills*, perlu dipahami mengenai Keterampilan itu sendiri. Dalam kaitannya dengan konseling, Keterampilan dapat dimaknai dari beberapa sisi, meliputi: jenis Keterampilan, tingkat penguasaan, dan pengetahuan akan Keterampilan itu sendiri. Dilihat dari jenis Keterampilan diantaranya Keterampilan mendengarkan atau keterampilan merespons. Dari

sisi tingkat penguasaan dapat dibedakan menjadi terampil, kurang terampil atau tidak terampil.

Dalam beberapa Kasus sering dijumpai ketika konselor menunjukkan Keterampilan dasar konseling, mereka menunjukkan kekuatan dan kelemahannya secara bersamaan. Nelson-Jones (2005) menjelaskan bahwa keterampilan konselor memegang nilai-nilai humanistik. Nilai-nilai ini termasuk menghormati setiap individu, pengakuan ketidaksempurnaan manusia, kepercayaan manusia yang bisa dididik, keyakinan akan potensi manusia untuk alasan dan kehidupan sosial, dan keinginan yang tulus untuk dunia yang lebih baik. Selanjutnya keterampilan konselor berhubungan dengan kerangka teoritis yang mengintegrasikan unsur psikologi eksistensial-humanistik dan *cognitive-behavioural*.

B. Kegiatan Belajar 2: Keterampilan eksternal dan internal dalam Keterampilan dasar konseling

Tindakan pada dasarnya berasal dari pikiran individu. Apa yang terjadi dalam pikiran mereka akan berpengaruh terhadap perilakunya. Bisa dikatakan bahwa tindakan atau perilaku individu sebenarnya merupakan konsekuensi dari apa yang mereka pikirkan dan bagaimana mereka mengelola pikiran tersebut (Jones, 2003b). Dengan demikian, keterampilan berpikir dapat dipilah menjadi dua garis besar, yaitu: keterampilan eksternal (*external skills*) dan Keterampilan internal (*internal skills*).



1. Keterampilan Eksternal dalam Konseling



Jones (2005) menegaskan bahwa keterampilan eksternal (*external skills*) dapat berbentuk tindakan atau perilaku yang dapat diamati. Secara lebih spesifik disebutkan bahwa yang termasuk dalam keterampilan eksternal meliputi keterampilan komunikasi dan perilaku (*communication*

skills/external skills). Keterampilan ini merupakan Keterampilan hasil dari internalisasi *mind-skills (internal skills)*. Pencapaian keterampilan dalam perilaku eksternal dapat diamati berdasarkan beberapa indikator, yaitu verbal, vokal, dan bahasa tubuh. Adapun penjelasan lebih lanjut diuraikan di bawah ini

a. Verbal

Keterampilan verbal dapat diamati dalam beberapa dimensi di antaranya: bahasa yang digunakan, konten atau topik yang dibicarakan, pengaturan jumlah percakapan, serta penggunaan kata sapaan "aku", "kamu", "anda" atau "saudara".

- 1) Konselor profesional harus mampu menggunakan bahasa yang relevan dengan konseli. Relevansi penggunaan bahasa setidaknya memperhatikan usia, status, dan situasi. Bahasa yang digunakan konselor yang berhadapan dengan konseli yang duduk di bangku SMP tentunya berbeda ketika berhadapan dengan konseli yang berstatus mahasiswa. Konselor yang menghadapi konseli di bangku SMP tidak dibenarkan jika menggunakan bahasa-bahasa yang terlalu rumit. Hal ini dikhawatirkan akan menimbulkan rasa bingung, sehingga proses konseling terganggu. Dengan kata lain, pemilihan kata atau diksi menjadi hal yang sangat diperhatikan
- 2) Konselor perlu menegaskan kepada konseli untuk selalu berada pada jalur yang disepakati. Konselor berperan sebagai navigator dan moderator yang mengatur jalannya konseling, sehingga proses konseling dapat tetap berjalan dan tetap fokus. Dalam beberapa kasus, konseli bertindak defensif atas masalah yang dialaminya. Dia lebih memilih untuk membicarakan hal lain daripada suatu hal yang berhubungan dengan masalahnya. Jika ini terjadi, maka konseling akan terhambat. Oleh karena itu, konselor tidak dibenarkan untuk larut dan selalu mengikuti kemauan konseli.
- 3) Konselor harus mengontrol respons yang diberikan. Konseling dapat dikatakan berjalan dengan baik apabila konseli aktif dalam berbicara, karena bagaimanapun konseling bukan proses memberikan ceramah dari konselor kepada konseli. Sebagaimana salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor adalah mendengarkan secara efektif. Melalui keterampilan ini, konselor dapat memperoleh pemahaman secara tepat, sehingga dapat memberikan respons secara akurat. Bukan bicara panjang lebar yang tidak ada ujung pangkalnya, ucapan konselor padat berisi.
- 4) Konselor sebaiknya menggunakan kata sapaan yang tepat dan meminimalisir penggunaan kata "kamu" yang bersifat judgemental/menghakimi. Penggunaan kata kamu bagi sebagian individu dapat dimaknai sebagai bentuk penghakiman. Mereka akan cenderung merasa disudutkan, dijadikan sebagai pihak yang paling bersalah. Hal ini dapat membuat konseli merasa kian terpuruk. Oleh karena itu, penggunaan kata

sapaan yang tepat menjadi poin tersendiri yang dapat membantu konseli meredakan gejala yang dialaminya.

b. Vokal

Pesan vokal yang disampaikan oleh individu dapat menjelaskan perasaan yang sebenarnya dirasakan, dan bagaimana kemauan mereka untuk mendengarkan atau memahami perasaan orang lain. Indikator vokal dimensinya meliputi: volume suara, artikulasi, intonasi, penekanan, dan pengaturan tempo suara.

- 1) Konselor profesional diharapkan mampu mengatur volume suaranya. Volume ini berkaitan dengan apakah suaranya keras atau terlalu pelan. Ketika melaksanakan layanan konseling, konselor harus mengatur suaranya pada takaran yang sesuai sehingga menimbulkan suasana nyaman bagi konselinya. Bagi sebagian individu mungkin hal ini bukan suatu hal yang sulit untuk dilakukan. Namun bagi individu tertentu, mungkin saja ini merupakan hambatan. Misalnya, ada individu yang memiliki kebiasaan memelankan suaranya setiap akhir kalimat yang diucapkan. Begitu pula sebaliknya, berbicara terlalu keras atau berapi api juga kurang sesuai dalam proses konseling. Langkah terbaik adalah membuat variasi volume suara secara tepat, artinya konselor mengetahui kapan harus bersuara keras dan pelan.
- 2) Konselor harus berbicara menggunakan artikulasi yang jelas. Pengucapan konselor harus tegas, "a" untuk "a", "e" untuk "e", dan seterusnya. Pelaksanaan layanan konseling akan terhambat apabila konselor bermasalah dalam artikulasi. Sangat dimungkinkan konseli merasa kurang nyaman dan tidak terbantu jika konselor menggunakan pengucapan yang tidak jelas, atau terkesan menggumam. Artikulasi ini memberikan sumbangan besar terhadap pemahaman konseli atas apa yang diucapkan oleh konselor. Dengan demikian, apa yang dimaksudkan oleh konselor dapat tersampaikan dengan baik.
- 3) Konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur intonasi ketika berbicara. Intonasi ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya suatu nada. Misalnya konselor menyampaikan beberapa kalimat yang panjang, tidak dibenarkan bila nada yang digunakan adalah sama, misalnya datar. Konselor harus jeli dalam memilih waktu yang tepat kapan harus meninggikan dan merendahkan nada bicaranya dalam penyampaian kalimat tertentu. Hal ini memungkinkan bagi konseli untuk tetap tertarik dengan apa yang disampaikan oleh konselor, sehingga perhatiannya tidak teralihkan karena merasa bosan.
- 4) Konselor profesional sebaiknya memiliki Keterampilan memberikan penekanan pada kalimat yang disampaikannya. Sejumlah kalimat yang disampaikan oleh konselor tentu

memiliki poin penting yang menjadi fokus dan harus ditekankan. Hal ini bukan berarti bahwa kata atau kalimat lain menjadi tidak penting sama sekali. Kalimat tersebut berfungsi sebagai informasi pendukung yang mempercantik dan membantu agar poin yang dimaksud tersampaikan dengan baik. Oleh karena itu, konselor harus mengidentifikasi secara tepat kata mana yang perlu mendapat penekanan tersendiri, sehingga konseli dapat memahami bahwa itu merupakan suatu yang penting dan menjadikannya sebagai fokus perhatian.

- 5) Konselor perlu memiliki keterampilan dalam melakukan pengaturan tempo atau kecepatan saat berbicara. Kecepatan saat berbicara bukan semata-mata membahas mengenai seberapa cepat kata-kata diucapkan, melainkan juga durasi atau tempo antara satu kata dan kata yang lain. Artinya, konselor harus mampu memberikan jeda secara tepat. Dengan demikian, konselor tidak dibenarkan berbicara terlalu cepat, namun juga tidak memberikan jeda terlalu lama sehingga membuat konseli menunggu kata apa yang akan diucapkan konselor selanjutnya

c. Bahasa Tubuh

Proses konseling tidak lepas dari bahasa tubuh yang disampaikan oleh konselor. Ketika konselor mendengarkan atau berbicara keseluruhan, bahasa tubuhnya dapat diamati dengan baik. Adapun sejumlah dimensi dari bahasa tubuh meliputi: ekspresi wajah, fokus pandangan, kontak mata, gerakan, posisi tubuh, kedekatan (jarak), pakaian, dan penampilan.

- 1) Konselor mengemas ekspresi wajah yang sesuai ketika memberikan respons terhadap konseli. Ekspresi wajah merupakan sarana utama yang dapat menyampaikan pesan dari bahasa tubuh. Sedikitnya ada tujuh ekspresi wajah yang dapat menjelaskan emosi seseorang, yaitu: bahagia, menarik, terkejut, takut, sedih, marah, dan jijik/muak. Misalnya, pergerakan bibir dan alis seseorang dapat menyampaikan banyak informasi.
- 2) Konselor harus memiliki fokus pandangan yang tepat. Konselor harus tepat memandang ke arah konseli, hal ini menggambarkan bahwa konselor memiliki perhatian terhadap konseli, sehingga konseli merasa dihargai. Selain itu, dengan meletakkan fokus perhatian ke arah konseli, konselor akan mengumpulkan banyak informasi. Konseli tidak hanya menyampaikan informasi secara verbal, namun konselor juga dapat mengamati dari bahasa nonverbal yang ditunjukkan.
- 3) Konselor diharapkan melakukan kontak mata dengan konseli. Ketika melakukan konseling, kontak mata perlu dilakukan. Kontak mata juga dapat dimaknai sebagai bagian dari perhatian. Kontak mata yang dilakukan secara tepat menunjukkan bahwa konselor hadir sepenuhnya (*attending*) untuk konseli. Terlebih, tatapan mata konseli

juga dapat memberikan informasi penting dalam proses konseling. Apabila sulit dilakukan, konselor dapat berlatih dengan melihat kening atau ubun-ubun konseli.

- 4) Konselor menunjukkan gerakan dalam porsi yang tepat. Gerakan tubuh diberikan dengan tujuan untuk mendukung atau memperjelas kalimat yang disampaikan. Misalnya ada konseli yang mengalami kesulitan dalam menangkap makna atau maksud dari kalimat yang disampaikan, konselor dapat membantunya dengan gerakan sebagai isyarat. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa ketika melakukan gerakan konselor tidak boleh berlebihan. Misalnya melakukan gerakan yang tidak perlu yang justru akan membuat konseli bingung, risih, atau bahkan terganggu. Contohnya, sering menggaruk kepala yang sebenarnya tidak gatal.
- 5) Konselor mengatur posisi tubuh yang mendukung kenyamanan proses konseling. Konselor perlu menata tempat duduk yang dapat membantunya menunjukkan sikap penerimaan. Tempat duduk akan membantu konselor untuk mengekspresikan kecondongan tubuh. Kecondongan tubuh konselor juga merupakan isyarat yang dapat dimaknai oleh konseli. Ketika konselor bersikap kaku, maka dimungkinkan konseli akan merasa kurang nyaman. Contoh lain, jika konselor duduk dengan menyandarkan punggung dan meletakkan kepalanya di bagian belakang kursi, maka dapat memberikan kesan tidak tertarik dan kurang memberikan perhatian
- 6) Konselor harus mengatur dan menentukan kedekatan (jarak) yang tepat dengan konseli. Jarak ini ditentukan dengan beberapa pertimbangan, salah satunya adalah memungkinkan untuk melakukan sentuhan (bila diperlukan). Apabila jarak antara konselor dan konseli terlalu jauh, maka suasananya akan menjadi kaku. Bahkan mungkin saja akan terjadi beberapa kendala saat sedang melakukan komunikasi, misalnya suara tidak terdengar dengan baik. Demikian pula sebaliknya, bila jarak terlalu dekat juga akan menghambat.
- 7) Konselor mengenakan pakaian yang sesuai dengan konseli. Pakaian yang digunakan oleh konselor juga menjadi sarana penyampai pesan nonverbal. Karena di luar sesi konseling sekalipun, beberapa jenis pakaian memang memiliki kegunaan dan makna masing-masing. Misalnya, baju takwa identik digunakan pada acara keagamaan, baju batik identik dipakai untuk menghadiri acara resmi, daster atau kimono digunakan saat seseorang sedang menikmati waktu santai, dan seterusnya. Oleh karena itu, konselor harus jeli dalam memilih baju yang akan dikenakan ketika memberikan layanan konseling—jangan sampai salah kostum.
- 8) Konselor mengemas penampilan dirinya agar enak dipandang dan menarik. Penampilan juga dapat menjelaskan bagaimana karakter individu. Penampilan ini

dilihat secara keseluruhan mulai dari tatanan rambut sampai dengan ujung kakinya. Setidaknya konselor harus terlihat bersih, rapi, dan teratur.

2. Keterampilan Internal dalam Konseling



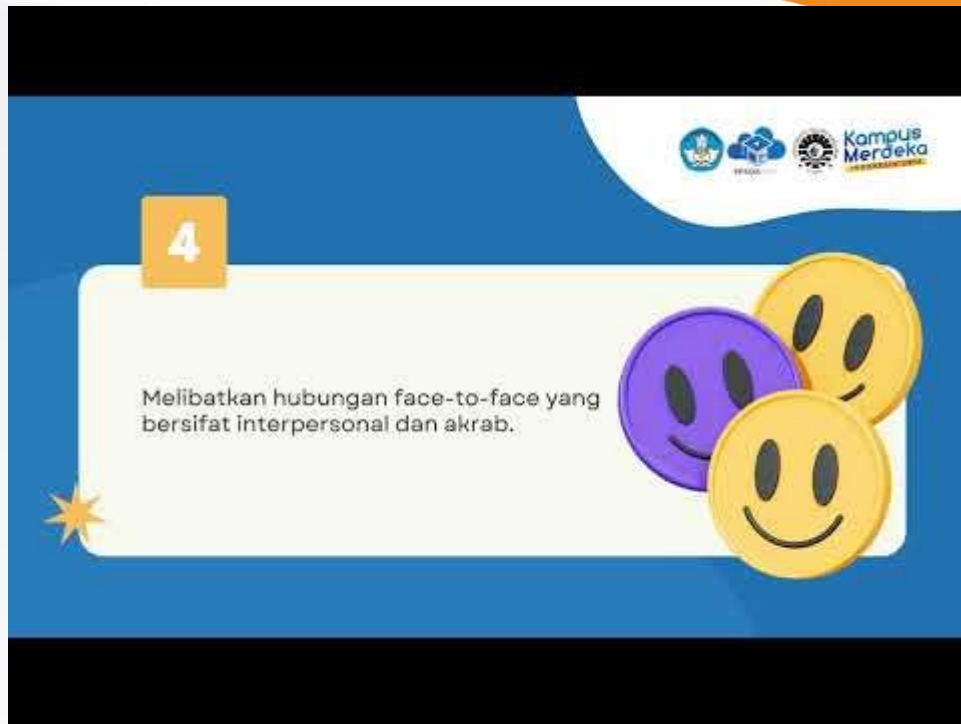
Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa keterampilan eksternal muncul sebagai konsekuensi dari keterampilan internal (*mind-skills*). Keterampilan berpikir (*mind-skills/internal skills*) merupakan keterampilan yang berhubungan dengan proses mental konselor saat melakukan layanan konseling (Jones, 2005). Mind skills dijabarkan menjadi enam komponen, meliputi: (1) menciptakan peraturan yang membantu; (2) menciptakan persepsi yang membantu; (3) menciptakan wicara diri yang membantu; (4) menciptakan citra visual yang membantu; (5) menciptakan penjelasan yang membantu; dan (6) menciptakan pengharapan yang membantu. Apabila konselor dapat memenuhi keenam komponen dan diinternalisasi dalam dirinya, maka akan keluar dalam bentuk keterampilan eksternal yang dapat diamati pada pola komunikasi dan perilakunya seperti yang diulas sebelumnya

C. Kegiatan Belajar 3: Karakteristik Utama Konselor sebagai Helper

Kegiatan mengkonseling melibatkan dua pihak, yaitu konselor dan konseli. Modul ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan anda tentang beberapa ciri proses konseling. Dalam modul ini, anda akan mengeksplorasi dan mengenali perilaku tertentu yang menjadikan seorang bisa menjadi calon konselor menjadi lebih baik.

Untuk mengukur kemampuan anda menjadi seorang konselor, anda akan mengenali perilaku yang bersifat menolong yang anda sukai atau tidak sukai pada diri orang lain. Kemudian anda akan mengenali perilaku yang sama yang ada pada diri anda sendiri, serta memahami perilaku-perilaku mana yang efektif dan tidak efektif.

Anda akan mengenali orang-orang yang datang kepada anda dengan suatu problem dan mengenali perilaku yang anda tunjukkan pada saat anda mendengar dan membantu orang tersebut. Anda akan mendiskusikan dengan peserta latihan (kuliah) lainnya tentang interaksi anda dengan orang-orang yang datang kepada anda. Melalui diskusi ini anda akan mampu menentukan bagaimana keberhasilan anda sebagai seorang penolong.



Latihan pertama, **Latihan 2.1** disebut **Prates** berupa pertanyaan untuk **pemeriksaan diri** (*self test*). Maksud latihan ini adalah agar anda dapat menggali dan menganalisis pengetahuan anda dalam berkomunikasi secara efektif. Latihan 2.2 dalam modul ini dimaksudkan untuk menentukan dan memantapkan minat anda, apakah anda bisa menjadi seorang pemimpin yang efektif dalam kelompok komunitas tertentu, seperti sekolah, organisasi, unit layanan remaja, atau program kegiatan tertentu lainnya dalam masyarakat.

Apapun tipe kelompok dan latar yang anda inginkan sebagai tempat bekerja, itu penting untuk diketahui sehingga bentuk komunikasi yang sesuai dapat ditingkatkan melalui latihan. Catatan jawaban terhadap pertanyaan dalam **Latihan 2.2** akan membantu anda memikirkan baik-baik mengapa anda ingin mempelajari keterampilan konseling, bagaimana latihan membantu dalam kehidupan personal anda, dan apa tujuan aktual anda sehingga ingin menggunakan keterampilan konseling. Setelah anda menganalisis tiga tipe informasi dan membaginya dengan kelompok, program latihan dapat disesuaikan dengan tujuan dan dipolakan sesuai dengan latar tempat kerja yang anda ingin masuki kelak

- a. Konseling melibatkan dua pihak, yaitu orang yang dibantu atau ditolong, disebut konseli (istilah baku oleh ABKIN adalah konseli) dan orang yang membantu/menolong, disebut konselor
- b. Konseli yang dibantu adalah individu yang secara umum memiliki kehidupan psikis yang relatif normal, bukan individu yang tergolong mengalami gangguan dan/atau sakit jiwa.
- c. Pelaksana konseling (konselor) adalah orang yang telah terlatih secara profesional di bidang konseling
- d. Melibatkan hubungan face-to-face yang bersifat interpersonal dan akrab.

- e. Melibatkan aktivitas etis, yaitu tindakan didasarkan standar kode etik tertentu.
- f. Bertujuan untuk membantu konseli yang mengatasi problem yang dihadapi dalam tugas perkembangan dan penyesuaian diri.
- g. Menggunakan teknik-teknik psikologis yang dikembangkan secara ilmiah

D. Latihan

Latihan 1.1 Mengecek Pemahaman Mengenai Konseling

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan menguji dan mengecek pemahan anda mengenai apa konseling itu sebenarnya.

Petunjuk

1. Tulislah jawaban anda atas tiga pertanyaan yang diajukan berikut.
2. Kembalikan lembaran jawaban pelatih setelah ditulis.

Tugas Latihan

1. Tuliskan pengertian dengan Bahasa kamu sendiri mengenai apa sebenarnya yang dimaksud dengan konseling itu?

2. Aspek-aspek apa sajakah yang esensial dari konseling yang membedakannya dengan bentuk layanan bantuan lainnya?

- Menurut anda, apakah tindakan guru BK memberikan nasihat pada siswa yang menunjukkan suatu perilaku negatif untuk menghentikan perbuatan negatifnya itu bisa disebut konseling? Kemukakan alasan anda.

Latihan 1.2 Problem Siswa yang Butuh Konseling

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan menguji dan mengecek pemahaman anda mengenai problem apa saja yang dapat dan tidak dapat ditangan melalui konseling.

Petunjuk

- Perhatikan jenis gangguan/problem yang ditulis di kolom 2 pada tabel berikut. Lingkari nomor jenis gangguan/problem yang umum dialami oleh siswa di sekolah
- Selanjutnya, di kolom 2 tentukan apakah jenis gangguan tsb dapat ditangani melalui konseling atau tidak (beri tanda cocok kolom yang sesuai. Lalu tuliskan alasannya di kolom 3

Tugas Latihan

- Gangguan/problem yang bisa ditangani melalui layanan konseling

No	Jenis Gangguan/Problem	Dapatkah ditangani melalui konseling?		Alasan
		Ya, bisa	Tidak Bisa	
1.	Stres belajar			
2.	Patah hati ditinggal pacar			
3.	Depresi berat			
4.	Phobia di tempat ramai			

5.	Bingung memilih jurusan			
6.	Selalu pusing karena tekanan darah rendah			
7.	Terlambat ke sekolah karena jalanan macet			
8.	Stres tramatik (<i>Post traumatic stress disorder</i>)			
9.	Cemas menghadapi ujian			
10.	Sulit memahami pelajaran matematika			

2. Jika suatu gangguan atau problem yang dialami oleh siswa ternyata tidak mampu dilayani oleh konselor (guru BK) di sekolah, tindakan apa yang harus dilakukan oleh guru BK tersebut.

Latihan 2.1 Prates Kemampuan Komunikasi

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Pengantar

Konselor adalah orang dengan kecenderungan yang bersifat menolong. Orang yang bersifat menolong adalah orang yang mengenal dengan baik dirinya sendiri dan bersifat tulus (tidak pura-pura) ketika berbicara dengan orang lain. Saat berbicara dengan orang lain, orang yang bersifat menolong dapat memahami dan menghormati perasaan orang yang diajaknya berbicara. Orang yang bersifat menolong memiliki rasa percaya diri dan semua tindakannya sangat alami. Orang yang bersifat menolong dapat menyesuaikan diri dengan mudah dengan berbagai ragam orang yang berbeda-beda dan cakap mengemukakan perasaannya pada orang lain pada saat yang tepat.

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan belajar:

1. Memantapkan minat pribadi anda terhadap program latihan konseling.
2. Memantapkan komitmen diri anda untuk berpartisipasi sebagai peserta pelatihan konseling.

Petunjuk untuk Pernyataan 1 sampai 5

1. Halaman berikut berisi lima pernyataan yang diumpamakan disampaikan oleh orang lain kepada anda.
2. Berilah nilai pada masing-masing empat tanggapan atas pernyataan tsb berdasarkan tingkat kemenolongannya tanggapan tersebut, yaitu
 - a. T (tinggi) = Tanggapan yang betul-betul menolong dan memenuhi semua kondisi yang digambarkan dalam ciri tanggapan yang bersifat menolong.
 - b. S (sedang) = Tanggapan yang agak menolong orang lain dan memenuhi sebagian dari kondisi yang digambarkan dalam ciri tanggapan yang bersifat menolong.
 - c. R (rendah) = Tanggapan yang tidak menolong orang lain, dan sama sekali tidak memenuhi kondisi yang digambarkan dalam ciri tanggapan yang bersifat menolong.

Tugas Latihan

Pernyataan 1

Orang Tua saya tidak mengizinkan saya keluar rumah hingga larut malam. Mereka selalu mengingatkan, saya bisa mengalami masalah jika selalu keluyuran bersama para teman-teman saya itu.

Tanggapan untuk Pernyataan 1

- | | | | |
|--|----------|----------|----------|
| a. <i>Apa yang pernah kamu lakukan sehingga orangtua tidak mempercayai anda?</i> | T | S | R |
| b. <i>Jika mereka tidak tahu, tentu mereka tidak akan sakit hati. Kesalahan kamu karena telah memberi tahu terlalu banyak apa yang telah kamu lakukan.</i> | T | S | R |

- | | | | |
|--|----------|----------|----------|
| c. <i>Kadang-kadang memang sulit menerima pikiran-pikiran orangtua seperti itu.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| d. <i>Memang merepotkan kalau orangtua tidak mengizinkan bergaul dengan para pemuda tsb. Sepertinya orangtua tidak mempercayai alasan yang kamu sampaikan.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

Pernyataan 2

Orang-orang congkak itu tidak mau bicara dengan saya. Mereka pikir kalau diri mereka lebih baik daripada saya. Siapa sih yang butuh mereka.

Tanggapan untuk Pernyataan 2

- | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| a. <i>Kenapa kamu tidak berhenti saja mengomeli masalah itu, banyak orang lain bisa diajak bicara.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| b. <i>Kamu marah karena berpikir kalau orang-orang itu menganggap dirimu tidak cukup berarti untuk diajak bergaul.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| c. <i>Kamu ingin bergaul dengan mereka tapi mereka tampaknya tidak berminat, dan itu membuat kamu bingung apa yang seharusnya dilakukan.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| d. <i>Cara yang saya gunakan menghadapi orang angkuh seperti itu adalah mengambil jarak sejauh mungkin dari diri mereka.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

Pernyataan 3

Nilai saya sangat mengecewakan. Gara-gara itu, orangtua melarang saya ke mana-mana selama sebulan ini, dan saya juga kehilangan uang jajan. Saya tidak tahu kejadian buruk apa lagi yang akan terjadi.

Tanggapan untuk Pernyataan 3

- | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| a. <i>Keadaan sulit ini kamu rasakan begitu menyulitkan sehingga kamu khawatir apakah keadaan lainnya juga akan menjadi buruk.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|

- | | | | |
|---|----------|----------|----------|
| b. <i>Hati-hatilah, bakal banyak lagi kejadian yang lebih buruk yang bakal menimpamu</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| c. <i>Saya tahu apa yang kamu maksudkan. Saya pernah mengalami hal yang sama. Ketika itu, saya betul-betul merasa segala sesuatunya menjadi buruk</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| d. <i>Berhentilah mengasihani anda sendiri. Itu tidak akan banyak menolong</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

Pernyataan 4

Saya sudah berusaha keras bermain dengan baik di klub sepak bola itu. Tapi apa yang saya capai sangat memalukan, karena ternyata saya tidak pernah bisa bermain bola dengan baik.

Tanggapan untuk Pernyataan 4

- | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| a. <i>Kadang-kadang memang kamu harus menghadapi kenyataan bahwa kamu memang tidak dapat berbakat main sepak bola</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| b. <i>Kadang-kadang sulit mengharapkan menjadi pintar main sepak bola sekalipun kamu telah melakukan yang terbaik yang kamu bisa</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| c. <i>Kenapa kamu tidak keluar saja dari klub itu?</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| d. <i>Memang apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mampu bermain sepak bola?.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

Pernyataan 5

Saya punya beberapa kawan baru yang tidak disukai oleh orangtua saya karena rambutnya yang panjang. Tapi orangtua saya sebenarnya belum mengenal mereka.

Tanggapan untuk Pernyataan 5

- | | | | |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| a. <i>Apa yang sudah kamu lakukan sehingga orangtua tidak menyukai kawan-kawanmu itu?</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| b. <i>Kenapa kamu tidak menuruti orangtua saja dan mencari lagi teman baru?</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

- | | | | |
|--|----------|----------|----------|
| c. <i>Itu yang membuat kamu merasa kalau orangtua tidak percaya pada dirimu dalam memilih kawan baru</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |
| d. <i>Tidak usah peduli orangtua. Bergaullah dengan kawan-kawan baru yang kamu inginkan itu.</i> | <i>T</i> | <i>S</i> | <i>R</i> |

Petunjuk Untuk Pernyataan 6 Sampai 10

Untuk setiap pernyataan berikut, tulislah tanggapan yang anda anggap menolong buat orang yang mengemukakan pernyataan tersebut.

Pernyataan 6

Sudah saya ingatkan agar dia tidak mengungkapkan rahasia itu kepada orang lain. Tapi sekarang seluruh sekolah sudah tahu. Saya sungguh ingin mencekiknya.

Tulis apa yang anda ingin katakan :

Pernyataan 7

Saya benci sekolah ini. Sekolah yang tahun lalu saya tinggalkan itu jauh lebih hebat dan unggul. Sekarang rasanya saya tidak ingin lagi datang ke sekolah ini.

Tulis apa yang ingin anda katakan :

Pernyataan 8

Saya sungguh tidak suka tinggal bersama saudara saya dalam satu kamar. Dia sangat tidak teratur dan tidak mau mempedulikan saya.

Tulis apa yang ingin anda katakan :

Pernyataan 9

Saya sungguh benci dosen jam pertama saya. Gara-gara saya terlambat, dia bilang saya tidak boleh mengikuti mata kuliahnya.

Tulis apa yang anda katakan :

Pernyataan 10

Saya ingin ibu memberi kelonggaran dan membiarkan saya melakukan apa yang saya inginkan. Tapi dia selalu marah dan mengomel jika saya hendak pergi keluar rumah.

Tulis apa yang anda katakan :

Latihan 2.2 Alasan Mengikuti Latihan

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan menguji alasan pribadi anda mempelajari keterampilan komunikasi yang menjadi dasar dari keterampilan konseling.

Petunjuk

3. Tulislah jawaban anda atas tiga pertanyaan yang diajukan.
4. Kembalikan lembaran jawaban pelatih setelah ditulis.

Tugas Latihan

4. Dalam jenis situasi apa sajakah anda merencanakan akan menggunakan keterampilan komunikasi?

5. Bagaimanakah keterampilan komunikasi itu dapat digunakan dalam kehidupan pribadi anda?

6. Alasan apa yang anda miliki untuk bergabung dalam kelompok latihan (ikut mata kuliah) ini?

Latihan 2.3 Mengeksplorasi Perilaku Penolong

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Pengantar

Perilaku tertentu menjadikan seseorang penolong lebih baik daripada yang lainnya. Berhubungan dengan orang lain yang menolong kita melibatkan ciri-ciri seperti seberapa baik orang itu mendengarkan kita, memberi perhatian pada kita, dan sebagainya. Agar anda dapat menyadari bagaimana anda berhubungan dengan orang lain dalam peranan menolong, amatilah perilaku orang lain.

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan belajar:

1. Mengetahui perilaku menolong yang anda sukai dan/atau yang anda tidak sukai pada orang lain.
2. Mengetahui perilaku yang efektif dan yang tidak efektif.

Petunjuk

1. Sebelum pertemuan berikutnya, tuliskan daftar tiga orang yang anda senangi untuk diajak bicara dan membagi problem.
2. Di bawah nama setiap orang dalam daftar itu, berilah tanda cek sejajar dengan ciri keterampilan dan perilaku personal yang ditunjukkan olehnya.
3. Buat catatan khusus dan persiapan untuk mendiskusikan dengan anggota kelompok lain alasan anda mencari jawaban tertentu.
4. Cobalah catat dan kumpulkan (brainstorming) semua perilaku yang tampaknya sangat menolong anda.

Tugas Latihan

Orang yang biasa saya tempati membagi problem saya	Nama	Nama	Nama
a. Mencerahkan perhatian pada saya			
b. Tampak mendengarkan saya			
c. Saya percaya orang itu bisa menjaga rahasia			
d. Tidak memandang remeh problem saya			
e. Terus terang mengenai problem saya			
f. Terbuka mengungkapkan perasaannya sendiri			
g. Memahami apa yang saya katakan			
h.			
i.			

j.			
---------	--	--	--

Pada ruang kosong ini di bawah ini, gambarkanlah perilaku verbal ataupun nonverbal yang anda nilai penting anda lakukan sebagai seorang penolong:

Latihan 2.4 Bagaimanakah Saya Menolong

Nama : _____
 NIM : _____
 Tanggal : _____

Pengantar

Sebagai seorang penolong bagi orang lain, anda akan bisa efektif bila anda mempertunjukkan ciri perilaku yang disukai oleh orang yang anda tolong itu. Amatilah dan nilailah diri anda ketika berhubungan dengannya untuk menyelesaikan tugas latihan berikut.

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan belajar :

1. Mengetahui ciri perilaku menolong anda yang disukai oleh orang lain.
2. Mengenal ciri perilaku yang efektif dan tidak efektif dalam proses menolong.

Petunjuk

1. Sebelum pertemuan berikutnya, identifikasi dan catatlah orang yang datang pada anda untuk membicarakan suatu problem.
2. Berilah tanda cek di samping perilaku yang anda gunakan menghadapi orang-orang tersebut.
3. Buat persiapan untuk mendiskusikan alasan anda memberi tanda cek pada kolom tertentu.
4. Analisislah tanda cek anda pada Latihan 2.1 dan 2.2 untuk menentukan apa yang anda anggap sebagai perilaku untuk menentukan apa yang anda anggap sebagai perilaku yang efektif.

Tugas Latihan

Perilaku Saya	Orang yang datang kepada saya untuk membicarakan suatu problem (tuliskan nama samaran)		
a. Saya melihat ke arahnya			
b. Saya berusaha memahami masalahnya			
c. Saya mengemukakan pada apa yang saya pahami			
d. Saya mengemukakan perasaan saya secara terus terang			
e. Saya membantunya menentukan jalan keluar			
f. Saya memandang masalahnya secara serius			

Jika seseorang datang kepada saya untuk membicarakan suatu problem, maka saya akan berinteraksi dengannya dengan cara berikut (gambarlah)

Latihan 2.5 Mempraktikkan Perilaku Menolong

Nama : _____

NIM : _____

Tanggal : _____

Pengantar

Satu cara penting untuk mempelajari perilaku yang bersifat monolong adalah dengan memulai menggunakannya dalam kelompok latihan bersama tema-teman yang juga belajar

dan ingin mempraktekkannya. Kegiatan ini akan menyenangkan begitu anda memulai melihat perilaku menolong itu ditunjukkan.

Tujuan

Dalam latihan ini anda akan belajar :

1. Mempraktikan perilaku menolong.
2. Memberi balikan berkenaan perilaku menolong.

Petunjuk

1. Bentuklah kelompok beranggotakan tiga orang. Seorang bertindak sebagai konselor, seorang sebagai konseli yang mengemukakan suatu problem selama kira-kira tiga menit, dan seorang lagi bertindak sebagai pemberi balikan kepada atas perilaku anda.
2. Sebagai pemberi balikan, gunakanlah Daftar Cek yang disediakan untuk mengecek perilaku pendengar. Gunakan catatan anda setelah mendiskusikan balikan anda kepada konselor.
3. Ubahlah peranan dan ulangi butir nomor 2.
4. Ubahlah peranan lagi sehingga setiap anggota berkesempatan bertindak sebagai konseli, konselor, dan pemberi balikan.
5. Diskusikan pengalaman anda pada kelompok besar (diskusi kelas).

DAFTAR CEK PERILAKU KONSELOR

Petunjuk

1. Ketika anda bertindak sebagai **pemberi balikan**, berikanlah tanda cek perilaku-perilaku berikut yang anda amati dilakukan oleh pemeran konselor.

_____ Melihat ke arah konseli.

_____ Berusaha memahami problem konseli.

_____ Mengemukakan pemahamannya pada konseli.

_____ Mengemukakan pesannya secara jujur.

_____ Membantu menemukan jalan keluar.

_____ Memperlakukan problem secara serius.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

2. Setelah konseli dan konselor selesai berbicara, berikanlah balikan kepada pemeran konselor sesuai perilaku yang anda amati.

E. Rangkuman

KONSEP DASAR KONSELING

Nelson-Jones (2005) memandang konseling sebagai "a relationship, a repertoire of interventions, a psychological process, and in terms of its goals and clientele".



Keterampilan dasar konseling

1. Konseling sebagai suatu hubungan
2. Konseling sebagai repertoire intervensi
3. Konseling sebagai proses psikologis
4. Tujuan konseling

Konseling adalah:

- Proses yang terjadi ketika konseli dan konselor menyisihkan waktu untuk mengeksplorasi kesulitan yang mungkin terjadi
- Tindakan membantu konseli untuk melihat sesuatu dengan lebih jelas, mungkin dari sudut pandang yang berbeda.
- Hubungan kepercayaan

Konseling bukanlah:

- Memberi nasihat.
- Menghakimi.
- Mencoba menyelesaikan masalah konseli.
- Mengharapkan atau mendorong konseli untuk berperilaku sebagaimana konselor akan berperilaku
- Terlibat secara emosional dengan konseli.
- Melihat masalah konseli dari sudut pandang konselor sendiri, berdasarkan sistem nilai yang dianut oleh konselor

Keterampilan Eksternal dalam Konseling

1. Verbal, bahasa yang digunakan, konten atau topik yang dibicarakan
2. Vokal, volume suara, artikulasi, intonasi, penekanan, dan pengaturan tempo suara.
3. Bahasa Tubuh, ekspresi wajah, fokus pandangan, kontak mata, gerakan, posisi tubuh, kedekatan (jarak), pakaian, dan penampilan.



Keterampilan Internal dalam Konseling

1. Menciptakan peraturan yang membantu;
2. Menciptakan persepsi yang membantu;
3. Menciptakan wicara diri yang membantu;
4. Menciptakan citra visual yang membantu;
5. Menciptakan penjelasan yang membantu;
6. Menciptakan pengharapan yang membantu.

Karakteristik Utama Konselor sebagai Helper

1. Konseling melibatkan dua pihak, yaitu orang yang dibantu atau ditolong
2. Konseli yang dibantu adalah individu yang secara umum memiliki kehidupan psikis yang relatif normal, bukan individu yang tergolong mengalami gangguan dan/atau sakit jiwa.
3. konselor adalah orang yang telah terlatih secara professional di bidang konseling
4. Melibatkan hubungan face-to-face yang bersifat interpersonal dan akrab.
5. Melibatkan aktivitas etis
6. Bertujuan untuk membantu konseli yang mengatasi problem yang dihadapi dalam tugas perkembangan
7. g. Menggunakan teknik-teknik psikologis yang dikembangkan secara ilmiah



F. Quis

1. Apa yang menjadi fokus utama dalam hubungan konseling yang efektif ?
2. Berdasarkan penjelasan Nelson-Jones, apa empat elemen pencari konseling?
3. Apa perbedaan antara konseling dan tindakan seperti memberi nasihat atau menghakimi?

G. Tugas

- Buatlah Infografis mengenai perbedaan konseling, nasehat dan bimbingan
- Identifikasi fenomena yang terjadi saat ini mengenai pelaksanaan konseling di sekolah

H. Referensi

- Brammer, L. M. 1979. *The Helping Relationship: Process and Skills*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Burke, J. F. (1989). *Contemporary approaches to psychotherapy and counseling: The self-regulation model*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dahir, C.A., Stone, C.B. 2012. *The Transformed School Counselor*. USA: Brooks/ Cole.
- Gibson, Robert L. dan Mitchel, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Alih Bahasa: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim, J., Hikmah, E. H., & ... (2018). *Konseling Individu Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pasca Bencana Dengan Metode Sufi Healing*. ... *Conference on Islamic ...*, April, 173–179.
- Jones, R.N. 2003b. *Introduction to Counseling Skills. Text & Activities*. London: Sage Publication.
- Jones, R.N. 2005. *Introduction to Counselling Skills: Text and Activities*. London: Sage Publications.
- Joni, T.R. 2008. *Penajaman Keterampilan Konseling*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Tidak Dipublikasikan.
- Maisanty, M. (2021). *Komunikasi Anak Autis Dalam Berinteraksi Sosial Di SLB Pelita Nusa Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Nelson-Jones, R (2005). *Practical counseling and helping skills*. London: SAGE Publications Ltd

Palmer, Stephen (2000). Introduction to counseling and psychotherapy: The essential guide. London: Sage Publications

Rahayu, A. (2022). *PSIKOLOGI KONSELING Teori & Praktik*. Mitra Wacana Media.

Restu, W. D. (2019). PELATIHAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MELALUI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM. *Kinabalu, 11(2)*, 50–57.

Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish.

Shertzer, B. & Stone, S.C. (1980). Fundamentals of guidance (Fourth edition). Boston: Houghton Mifflin Company

The Concise Oxford Dictionary (1999). *The Concise Oxford Dictionary* (10th edition). New York: Oxford University Press. Internet Archive (online), <https://archive.org/details/conciseoxforddic0010unse>